

本草一味

本草护佑全家人丛书

舒肝郁

余瀛鳌 陈思燕◎编著

世人生气我不气

疏肝解郁病自去



余瀛鳌

中国中医科学院资深教授
首都国医名师
全国名中医



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草一味舒肝郁 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2021.8

(本草护佑全家人丛书)

ISBN 978-7-5132-7030-4

I. ①本… II. ①余… ②陈… III. ①疏肝-验方

IV. ①R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 123262 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北品睿印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 163 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7030-4

定价 59.80 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医药学博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中不断摸索，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神。几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命得以延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着世界各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已经成为我国文化软实力的重要体现，是中国的“名片”。

中医药因其简、便、廉、验，毒副作用小，深受欢迎，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容所阻，最终只能望洋兴叹。

由此可见，国内外对中医药知识都有着深切的渴望，但是，能够深入浅出地讲述中医药科普知识的专家和图书不多。

有鉴于此，国家中医药管理局成立了“中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其目的是整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化

建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

其职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

《本草护佑全家人丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将包含药食同源在内的单味中药与食物合理搭配，为广大读者提供中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医典籍，方法来自专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可使读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。此外，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社有限公司董事长

宋春生

2021年3月

目录

开篇

疏肝解郁病自去2

疏肝郁, 首先要把气理顺2

肝的主要功能2

肝的其他特性4

调节情绪疏肝郁5

见此症时宜养肝6

这些因素最伤肝8

清肝养肝这样吃10

中药材这样选10

养肝食物这样搭配11



疏肝解郁药



柴胡14

[丸剂] 柴胡方16

[汤羹] 柴胡麻仁汤17

香附18

[丸剂] 六感丸20

[丸剂] 越鞠丸21

郁金22

[茶饮] 郁金解郁茶24

[丸剂] 郁金二仁丸25

玫瑰花26

[茶饮] 玫瑰花茶28

[茶饮] 玫瑰柑橘茶29

[汤羹] 玫瑰西米露30

[主食] 解郁双花粥31

[主食] 玫瑰糕32

佛手34

[茶饮] 佛手茶36

[茶饮] 佛手姜茶37

[茶饮] 佛手桃花茶38

[茶饮] 佛手玫瑰茶39

[主食] 佛手粥40

绿萼梅42

[茶饮] 白梅花茶44

[茶饮] 治梅核气饮45

[茶饮] 梅花菊花茶46

[茶饮] 二绿贞茶47

[主食] 梅花粥48

[汤羹] 梅花蒸蛋49

青皮50

[茶饮] 青皮煎52

[茶饮] 麦芽青皮茶53

[茶饮] 青皮玫瑰茶54

[汤羹] 青皮甘枣汤55

合欢花56

[茶饮] 合欢花茶58

[主食] 合欢花粥59

[主食] 合欢百合粥60

[汤羹] 合欢鸡肝汤61

玳玳花62

[茶饮] 玳玳花蜜茶64

[茶饮] 玳玳玫瑰茶65

[茶饮] 玳玳山楂茶66



清肝解毒药

菊花68

- [茶饮] 菊花蜜茶70
- [茶饮] 菊花山楂茶71
- [茶饮] 山楂双花茶72
- [茶饮] 菊槐茶73
- [茶饮] 奶菊饮74
- [主食] 菊花粥75
- [膏方] 明目延龄膏76
- [菜肴] 菊花生菜77
- [汤羹] 菊花猪肝汤78

决明子80

- [茶饮] 决明蜂蜜茶82
- [茶饮] 菊楂决明茶83
- [主食] 杞菊决明粥84
- [主食] 决明子粥86
- [汤羹] 决明甘草汤87
- [汤羹] 决明海带汤88

天麻90

- [茶饮] 天麻川芎茶92
- [汤羹] 天麻鱼头汤94

夏枯草96

- [茶饮] 冰糖夏枯草98
- [茶饮] 夏枯草茶99
- [茶饮] 夏枯草荷叶茶100
- [酒饮] 治乳痈酒饮101
- [汤羹] 夏枯草猪肉汤102

蒲公英104

- [茶饮] 蒲公英饮106
- [茶饮] 蒲公英柚子饮107
- [茶饮] 金银花蒲公英茶108
- [汤羹] 萝卜蒲公英汤109
- [主食] 蒲公英菊花粥110

小蓟112

- [茶饮] 小蓟饮114
- [茶饮] 小蓟止崩方115

马齿苋116

- [茶饮] 马齿苋饮118
- [主食] 马齿苋粥119
- [菜肴] 凉拌马齿苋120

活血化瘀药

当归122

[茶饮] 当归红花饮124

[酒饮] 当归酒125

[主食] 当归大枣粥126

[汤羹] 当归红糖蛋汤127

[汤羹] 当归枸杞甲鱼汤128

川芎130

[茶饮] 川芎煎132

[茶饮] 川芎白芷茶133

[汤羹] 川芎白芷炖鱼头134

月季花136

[茶饮] 月季玫瑰茶138

[主食] 月季花粥139

[酒饮] 月季花酒140



养肝保肝药

枸杞子142

[茶饮] 枸杞蜂蜜茶144

[茶饮] 杞菊茶145

[茶饮] 枸杞胡萝卜饮146

[茶饮] 枸杞枣圆饮147

[主食] 枸杞粥148

[菜肴] 枸杞炒猪肝149

[汤羹] 枸杞菠菜鸡肝汤150

[汤羹] 枸杞鸡蛋羹152

[汤羹] 双红炖乌鸡154

女贞子156

[茶饮] 女贞蜂蜜饮158

[膏方] 女贞旱莲膏159

[汤羹] 女贞决明汤160

[汤羹] 女贞杞枣汤161



桑椹162

[茶饮] 桑椹茶164

[茶饮] 桑椹枸杞饮165

[茶饮] 桑椹醋饮166

[膏方] 桑椹膏167

[主食] 桑椹粥168

[汤羹] 桑椹芹菜汤169

五味子170

[茶饮] 五味子茶172

[茶饮] 五味枸杞茶173

[主食] 五味子粥174

[膏方] 五味蜜膏175

灵芝176

[茶饮] 灵芝甘草茶178

[茶饮] 灵芝百合饮179

[汤羹] 灵芝冰糖河蚌汤180

[汤羹] 黄芪灵芝猪肉汤182

[主食] 灵芝枸杞粥184



利湿退黄药

茵陈186

[茶饮] 茵陈茶188

[茶饮] 茵陈绿茶189

[茶饮] 麦芽茵陈茶190

[茶饮] 茵陈干姜饮191

[茶饮] 养肝利胆茶192

[主食] 茵陈粥194

[主食] 茵陈桃花粥195

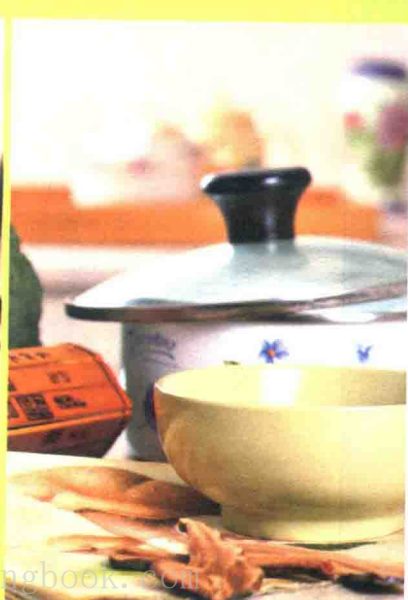
栀子196

[茶饮] 栀子茶198

[主食] 栀子粥199

开篇

世人生气我不气
疏肝解郁病自去





疏肝解郁病自去

疏肝郁， 首先要气理顺

肝郁又称肝气郁结证，是指肝失疏泄，气机郁滞，以情志抑郁、胸胁或少腹胀痛等为主要表现的证候。

简单地说，肝郁多是由于气机不顺、长期精神不舒畅或突然受到精神刺激、又发泄不出来造成的。如一个经常生闷气的女性，常常出现月经不调、偏头痛、胸胁胀痛、胃部不适、咽喉部有异物感等状况，往往是由于肝气郁结所致。

而肝气郁久则化瘀，使肝的解毒、排毒、藏血能力下降，从而导致人体内浊毒停蓄、湿邪难去、血不养颜、面多痿黄之色。故而在治疗之时，当以疏肝解郁之药为主，辅以清肝解毒、活血化瘀、养肝保肝、利湿退黄之药，可起到事半功倍之效。而本书，也正是从这几个方面入手进行讲述。下面，就让我们从肝的主要功能和特性说起。

肝的主要功能

肝主疏泄

“疏泄”指疏通、畅达、宣散、流通、排泄等综合生理功能。肝的疏泄功能正常，则气机顺畅，气血调和，经脉通利。若肝失疏泄，气机不畅，不但会引起情志、消化、气血水液运行等多方面异常表现，还会出现肝郁、肝火、肝风等多种肝的病理变化。

肝可调节情志

肝的疏泄功能减退时，会导致人体气机阻滞不畅，肝气郁结，出现胸胁、两乳胀痛、情绪抑郁等状况，气郁日久，又可化火生热，导致肝火、肝风等病变。如疏泄功能太过，则易导致情志亢奋，肝火亢盛，出现头胀头痛、面红目赤、急躁易怒、高血压等症状。

肝可帮助消化

肝与胆相表里，可促进胆汁的生成和排泄。若疏泄失职，胆汁分泌和排泄异常，可导致黄疸、口苦、呕吐黄水、胁肋胀痛、食欲减退等症。肝还可调节脾胃气机升降，而气机不调时会导致肝脾不和或肝气犯胃，出现脘腹胀满疼痛、食少呕逆、暖气、便秘、眩晕等症。

肝可促进气血、水液的正常运行

肝可调畅气血运行，如肝的疏泄功能失调，会导致气滞血瘀，出现胸胁、乳房胀痛、结节肿块、月经不调等。肝还可保证人体水道通畅，排除水湿，此功能失调时，水湿痰饮会滞于体内，而出现淋巴结、胸腹积水、黄疸等症。

肝主藏血

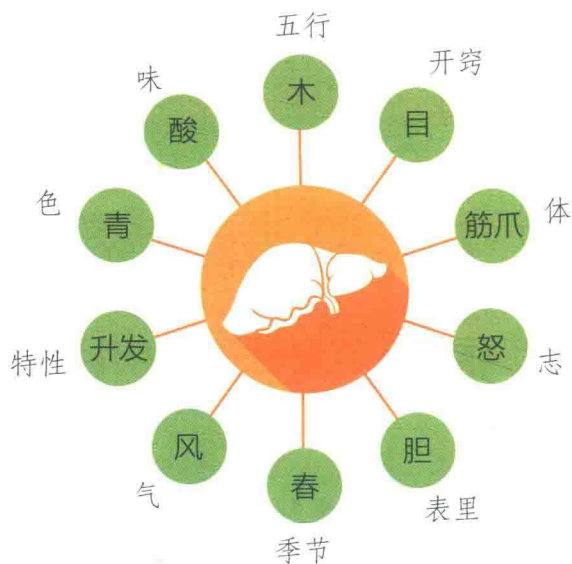
肝藏血是指肝具有储藏血液和调节血量的功能。血液生成后，一部分运行于全身，被各脏腑组织器官所利用，另一部分则流入肝，所谓“肝藏血”，以备应急的情况下使用。所以又有“肝为血海”的说法。

如果肝脏有病，藏血功能失常，不仅会出现血液和血流方面的改变，还会影响到机体其他脏腑组织器官的生理功能。如果肝血亏虚，会产生疲倦萎靡、肌肤失养、肢体麻木、月经量少、闭经、惊悸多梦、夜寐不安等问题；如果肝不藏血、血热妄行，则可导致各种出血，如吐血、咳血、衄血、崩漏等。

肝的其他特性

肝喜条达，恶抑郁

肝最喜舒畅通达，最怕抑郁。积极向上、心平气和、乐观开朗的情绪是肝脏正常运作的前提，而长期的情志不遂、抑郁、怨怒都会导致气机紊乱，影响血液运行，伤及肝的疏泄功能。所以说，调节情志对养肝特别重要。



肝为刚脏，在志为怒

古人把肝比喻为“将军之官”，用将军的刚强躁急、好动不静的性格来形容肝的生理特性，称之为“刚脏”。正由于肝的刚躁，肝阳易亢，肝气主动主升，与怒密切相关，所以，大怒可伤肝，使肝的阳气升发太过而致病。反之，肝的阴血不足，阳气偏亢，则稍有刺激，便易发怒。刚躁易怒最需要柔润来化解，因此，滋养阴血也是柔肝养肝、疏肝理气的关键。

肝藏魂

藏象学认为，魂藏于肝中，肝为“魂之居也”。肝藏血的功能正常，则魂有所舍。若肝血不足，心血亏损，则魂不守舍、神志不安，可见惊骇多梦、夜寐不安、梦游、梦呓以及出现幻觉等症。

肝属木，与春气相通应

肝在五行中属木，主升发。自然界的树木有向上生长、发散的特性，肝就像春天的树木，通畅舒展，充满生机，才能很好地发挥其功能。木在春天生长最为旺盛，因此，肝与春气相通应。春季万物复苏，欣欣向荣，有利于肝气的升发、调畅，也是疏解肝郁、养肝保肝的最佳时机。但春季风邪偏盛，也容易诱发肝风及肝阳上亢，需要特别防范。

肝开窍于目

目为肝之窍，肝与目有极为密切的关系，在多数情况下，“肝受血而能视”，即视力主要依赖于肝血的滋养。所以，许多肝病往往表现为眼疾。如肝血不足易出现视物昏花、夜盲、白内障等问题，肝阴亏耗则双目干涩、视力减退，肝火上炎则目赤肿痛，肝阳上亢可能导致头晕目眩，肝风内动易导致目睛斜视和目睛上吊，肝胆湿热可致眼白变黄等。

调节情绪疏肝郁

由于情志不舒、抑郁、恼怒等不良情绪会影响肝的疏泄功能，阻碍气机的升发，进而造成气滞血瘀，从而导致胸胁胀痛、脾胃失和、月经不调、神经衰弱、咽喉异物感等肝郁病症，所以，积极调解不良情绪是疏解肝郁的首选方法。

当情绪特别激动或闷闷不乐时，可通过理性思考、心理调整、转移注意力、找人倾诉、适度发泄等方法来平息怒气，通过改变负面思维的习惯，使亢奋或低落的心情得以平复。而平时，注意提高个人修养、避免身心过度紧张疲劳也是疏肝养肝的良方。

如果对长期肝火旺盛或肝气郁结者，在进行心理疏导的同时，再配合一些有疏肝理气、清肝解毒、活血化瘀等作用的中药材进行调养，效果更加显著。

见此症时宜养肝

头胀、头痛、偏头痛
精神萎靡、抑郁、生闷气
烦躁易怒、情绪波动大、失眠
肋肋胀痛、乳房胀痛
乳腺增生、乳房胀痛或有结节
咽喉异物感

肝郁气滞

血压升高、面红
容易激怒
头晕目眩、头痛
目赤肿痛
面部痤疮多发
口干舌燥

肝阳上亢

面色晦暗、青黑或有瘀斑
有蜘蛛痣、肝掌
女性痛经、经水色暗、有血块
舌质紫暗或有瘀斑
或有肝脾肿大

肝血瘀滞



双眼干涩、视力减退、视物昏暗
面色无华、皮肤粗糙、毛发失养
指甲苍白、软薄、色枯、脆裂
女性经血过少、经期短、经闭、
经间期出血
五心烦热、失眠多梦



肝血亏虚

食欲不佳、口淡乏味
食少、消化不良
脘腹胀痛
大便溏薄或便秘
四肢倦怠乏力

肝气犯胃

右胁胀痛、脘腹满闷
厌油腻、恶心、口苦吐黄水
身黄、目黄、小便黄赤
大便黏滞臭秽
舌苔黄腻

肝胆湿热

四肢麻痹、肌肉震颤
关节屈伸不利、中风
头晕眼花、头痛
皮肤干枯、风疹疮癣瘙痒
惊悸多梦、夜寐不安

血虚生风

血热妄行

吐血、鼻出血、
尿血、便血、痔血
女性经量过多、崩漏

这些因素最伤肝



情志不遂，抑郁寡欢

如果长期生闷气、心情不舒畅、闷闷不乐，易导致肝气郁滞，气滞则血瘀、水邪停积，郁久则化火，皆为伤肝的元凶。尤其是女性，肝郁是造成月经不调、乳腺疾病及其他妇科病的重要因素。

暴怒伤肝

怒则伤肝，暴怒会导致肝火亢盛或肝气郁结，气生百病，尤其容易肝气犯胃，严重影响消化功能。此外，怒还容易造成肝阳上亢，出现血压飙升、目赤、脑出血、吐血等。所以，不要动肝火是养肝要诀。

过度劳累

过度的劳累，如繁重的体力劳动与脑力劳动，都会使机体长期处于超负荷状态，导致肝血亏虚、机体抵抗力下降，是引起慢性肝炎、肝硬化的重要原因。

加班熬夜

长期加班熬夜最易损肝血。凌晨1点到3点时肝经最旺，是养肝血的最佳时刻，如果此时不睡觉，容易造成肝血亏虚、肝阴损耗，易生肝病。